

KONTEMPLATION ZUR VERGÄNGLICHKEIT

(angeleitet von Sönam Lhündrup)

Bitte macht eine wirkliche Pause mit Kontemplation nach jedem Absatz...

Das Leben ist ein Prozess ständiger Veränderung.

Wir atmen.

Mit jedem Ein- und Ausatmen sind wir einen Atemzug näher am Tod.

Es atmet, es lebt, es ändert sich.

Ein Same fällt auf den Boden...ein Keim kommt hervor...der Keim treibt einen Stiel,

Ästchen, Blätter...wächst...es gibt einen Stamm, Äste, Blüten, Früchte.

Die Jahreszeiten gehen vorbei. Der Baum wird hart, er verhärtet, wird zu hart, der Wind kommt, er fällt und wird wieder zu Erde.

Pflanzen entstehen und vergehen.

Die Jahreszeiten mit dem steten Wandel, die Tageszeiten: heute Morgen war es noch kühl und frisch, jetzt ist es schon warm, bald wird es heiß, dann wird es wieder frisch; jetzt ist Sommer, dann wird es Herbst, dann Winter; wenn der Sommer sich dem Ende neigt, tritt der Herbst hervor, wenn der Herbst zu Ende geht, tritt der Winter hervor.

Eins führt zum anderen im Prozess ständigen Wandels.

Wir atmen.

Ich habe gerade meinen Altar geputzt, und schon ist er wieder staubig.

Staub, überall Staub, Staub ist das allgegenwärtige Zeichen des Zerfallens aller Materie.

Es atmet. Mit jedem Atemzug ist der Tod ein Stückchen näher.

Eines Tages werden wir fallen so wie der Baum. Es wird der letzte Tag dieses lebendigen Körpers sein. Man wird uns für tot erklären.

Vielleicht sind wir schon ausgestreckt im Bett, ansonsten fallen wir einfach dort, wo der Atem aufhört, wo die Vitalität, die Lebenskraft zu ihrem Ende kommt.

Wenn wir alleine sind wenn wir sterben, wird dieser Körper vielleicht nicht sofort gefunden.

Stellen wir uns vor es ist Winter: Wir wollen gerade das Fenster öffnen und rutschen aus. Wir rutschen so unglücklich aus, dass wir mit dem Kopf auf der Fensterkante aufschlagen oder auf dem Heizkörper drunter, fallen zu Boden, es dauert nicht lange bis zum letzten Atemzug, wenig später verlässt der Geist den Körper.

Da liegt der Körper, es kommt zu einer letzten Ausscheidung von Stuhl und Urin. Noch ist der Körper heiß, das Blut gerinnt, die Abwehrkräfte des Körpers kommen zum Erliegen. Die Bakterien vermehren sich: im Darm, im Blut, sie beginnen die Darmwände und die Blutgefäße anzugreifen.

Der Körper kann nicht ganz auskühlen, wir sind gerade an der Heizung. Er bleibt hübsch warm, gerade so wie es die Bakterien brauchen.

Ein Tag, zwei Tage, der Bauch schwillt an, die Gase die durch die Bakterien entstehen, führen zu einem enormen Druck in den Eingeweiden, die Venen schwellen an, das Gesicht, der Körper wird bläulich, grünlich, dann schwarz.

Das Leben geht weiter.

Das Leben geht weiter, jetzt ist es das Leben der Bakterien, dann der Würmer, die allgegenwärtig sind in unseren Exkrementen. Das Leben entwickelt sich. Prächtig. Es gibt keine Abwehrkräfte mehr, die diesen Körper schützen, er wird zur Nahrung für die Insekten, Tiere.

Was der Tod für den einen Organismus ist, ist das Leben für die anderen.

Einige Tage später bricht der Bauch auf, er explodiert, der Innendruck war zu groß.

Einige Tage später kommt das Leben zu den Augen aus, zur Nase, zum Mund. Es lebt, es wimmelt überall. Das Leben breitet sich aus in dem, was wir unseren toten Körper nennen.

Dann wird die Polizei benachrichtigt, die Rettungssanitäter kommen, die Tür ist aufgebrochen worden. Ein unglaublicher Gestank erfüllt die Luft. Sie nehmen all ihren Mut zusammen, setzen Gasmasken auf, ziehen sich Handschuhe an, schützen ihren ganzen Körper, und der Kadaver wird beseitigt.

Die Angehörigen, die von unserem plötzlichen Tod erfahren haben, möchten unseren Körper sehen.

„Warum nicht?“ fragen die Angehörigen, als man ihnen sagte, dass es unmöglich wäre, den Körper zu sehen. „Weil der Körper nicht mehr das ist, was sie gekannt haben! Er ist zur Nahrung für andere geworden, sie können ihm kein Küsschen mehr geben!“

Wer diese Meditation nicht ausgeführt hat, wird entsetzt sein beim Anblick dessen, was ein ganz natürlicher Vorgang ist.

Dieser Körper, dieser mein Körper, den ich jeden Tag wasche, die Haare kämme, säubere, schön anziehe, damit seine Qualitäten betont werden... Dieser Körper wird von anderen gefressen werden. Sobald die Vitalität ihn verlässt, wird er nur noch stinken und vergammeln.

Die Leiche wird in einen Sarg getan und hermetisch versiegelt, der Sarg wird mit einer Zeremonie bestattet, Verwandte werden noch nach dem Sarg greifen, Tränen verschütten, bedauern, nicht den Verstorbenen selbst sehen können und sie denken, im Sarg wäre ihr Liebster.

Der Sarg wird in die Erde gelassen und zugeschüttet, die Würmer schaffen sich weiter vor, andere gesellen sich dazu, der Sarg wird aufgefressen und schließlich sterben auch die Würmer. Der Prozess geht weiter.

Vielleicht – wenn man nach einigen Jahren den Sarg aufmacht – findet man noch einige Knochen. Knochen brauchen lange, um zu zerfallen, die Würmer und Bakterien schaffen das oft nicht.

Es ist sehr schwer, Knochen zu finden nach einigen hundert Jahren. Es braucht bestimmte Bedingungen, um Knochen so lange zu erhalten. Wenn sie der Luft, dem Regen ausgesetzt sind, dann ist meistens schon nach zehn, zwanzig Jahren nichts mehr übrig.

Was bleibt, sind Knochenteilchen hier und dort, Kalzium, Phosphat, Dünger für die Erde, sodass anderes wieder wachsen kann, ein ständiger Kreislauf.

Unsere Mutter hat uns mit eben diesen Elementen genährt, mit Kalzium, Phosphor, Eisen usw., mit all den Mineralien, die in der Nahrung enthalten sind. Sie haben dazu beigetragen, dass dieser Körper sich formen konnte. Und jetzt wird der Körper wieder zu dem was er war, seine Bestandteile helfen anderen, sich weiter zu entwickeln.

Stellt euch vor, ihr nehmt die Leiche eurer Mutter, bringt sie ins Freie, lässt sie dort liegen und kommt jeden Tag für eine Stunde, um vor der verwesenden Leiche zu meditieren.

Nie werden wir die Lektion vergessen, dem Prozess der Verwesung dieses Körpers beigewohnt zu haben, der einmal das Wesen beherbergt hat, das uns genährt hat, das uns das Leben geschenkt und aufgezogen hat.

Wir werden uns sagen: „Ja, dieser mein Körper ist von der selben Beschaffenheit wie der Körper meiner Mutter. Nichts unterscheidet ihn vom Körper meiner Mutter, er wird genauso verwesen, er unterliegt denselben Bedingungen, es gibt keinen grundlegenden Unterschied!“

Stellt euch vor, ihr wäret hellseherisch und könntet wie die erleuchteten Meister Kontakt aufnehmen mit den Wesen nach dem Tod, und ihr könntet den Geist eurer Mutter sehen, erleben, wie sie klagt und jammert und so gerne in ihren Körper zurückkehren würde, an ihrem Körper haftet und immer wieder zur Leichenstätte kommt. Was würdet ihr ihr sagen?

Alles Zusammengesetzte wird wieder zerfallen. Alle bedingten Phänomene, die aufgrund von Ursachen und Bedingungen entstanden sind, werden ihr Ende finden. Das ist einfach so, das ist die Natur der Dinge. Daran ist nichts Trauriges, das ist einfach so.

Dieser konstante Wandel, dieser Wandel von allem Bedingten ist sogar die Gelegenheit, dass Neues entstehen kann. Ohne dass das Alte aufhört, kann nichts Neues zum Vorschein kommen. Dieser Wandel gibt uns die Möglichkeit, unserem Leben eine Richtung zu geben. Das Aufhören dieses Körpers gibt uns die Gelegenheit, einen neuen Körper anzunehmen oder die Arbeit in einer anderen Dimension fortzusetzen. Das Ende von dem einen ist immer der Anfang vom nächsten.

Wenn wir erkennen, dass dieses Kommen und Gehen, Entstehen und Vergehen die Gelegenheit beinhaltet, die Richtung, in die wir gehen zu beeinflussen, dann entwickeln wir eine heilsame geistige Einstellung. Wir richten uns auf das zutiefst Heilsame aus und können auf diese Art und Weise das Ende des einen nutzen, damit das nächste in die richtige Richtung geht.

Was die materielle Beschaffenheit angeht, können wir nichts ändern, können wir nichts ausrichten. Ein Körper, der geboren wurde, wird sterben, Geburt zieht den Tod nach sich. Der Geist wandelt sich auch ständig. Der Geist wird eine neue Hülle annehmen, einen neuen Körper bekommen, und das wichtigste ist, dem Geist die richtige Richtung zu geben, eine Richtung auf Liebe, Mitgefühl und Weisheit.

Für jemanden, der den Dharma praktiziert, ist der Tod eine wunderbare Gelegenheit, eine Freude, denn wir können im Tod und nach dem Tod das Letztendliche kontaktieren. Wir können uns neu ausrichten und aus der Begrenztheit dieses Kreislaufs aussteigen.

Wir können aussteigen aus diesem Prozess des Kreisens um Anhaftungen, Identifikationen: Ich, mein Körper. Wir können aussteigen aus diesem Kreislauf des immer wieder Erzeugens von Leid, von Anhaftung und Abneigung. Der Tod ist eine hervorragende Gelegenheit, um zum Letztendlichen durchzustoßen.

Es atmet, es lebt, es ändert sich.

Das war also nur eine der Methoden, um unsere Unwissenheit zu kontemplieren, die Unwissenheit, die an vergänglichen Phänomenen haftet.

Unwissenheit im Sinne von nicht wissen, was ist und nicht sehen, wissen wollen, was eigentlich ist.

Wenn wir auf diese Art und Weise kontemplieren und die damit verbundenen Einsichten wirklich integrieren: das Leben geht weiter, es belastet uns nicht, wir werden einfach etwas freier sein von bestimmten Anhaftungen, es wird nicht mehr so wichtig sein, ob wir schön sind, wir werden nicht im Glauben verweilen, dass unser Körper nach dem Tod auch noch schön aussieht, einen Tag, maximal zwei, dann sollten wir ihn besser nicht anschauen lassen, weil es geht dann nur noch abwärts.

Es ist sehr einfach: Jede dieser Kontemplationen öffnet ein gewisses Verständnis, und wenn das Verständnis entstanden ist, dann geht man mit anderen Meditationen weiter und kommt wieder zu dieser Form von Kontemplation zurück, wenn man merkt, dass man diese Kontemplation noch braucht, weil sie in einem noch etwas auslöst, was bewirkt.

Was kann man machen, wenn man sich irgend einen Salat einredet und gar nicht merkt, dass man sich selbst was vormacht?

Das eine ist, dass man auf das eigene Verhalten achtet, z: B. wenn man in den Spiegel schaut und es einem noch was ausmacht, wenn man wieder ein paar Runzeln mehr hat, die Kleinigkeiten im Alltag. Schauen, wie weit die Klarheit darüber fortgeschritten ist, dass ich auf jeden Fall jeden Tag älter werde. Und dann Situationen aufsuchen, wo man stark mit Vergänglichkeit konfrontiert ist. Vielleicht könnt ihr einmal dabei sein, wenn eine Leiche transportiert wird.

Die Geschichte, die ich euch erzählt habe, ist eine wahre Geschichte, sie hat sich zugetragen, als ich in der Schweiz im Medizinstudium war.

* * *